

Caro corpo



La Sua guida alla Settimana Wellness Biotta.

Biotta[®]
puramente biologico.

Preziosi spunti e suggerimenti

Indice

La Settimana Wellness Biotta	3
Per chi è indicata la Settimana Wellness Biotta?	3
Qual è il momento migliore per una Settimana Wellness Biotta?	4
Cosa è importante per un risultato ottimale?	4
È importante favorire le funzioni intestinali	5
Il corpo ha bisogno di calore	5
La mia Settimana Wellness Biotta personale	6+7
Come può reagire il corpo	8
Sonnolenza	8
Sbalzi di umore	8
Mal di testa e dolori articolari	8
Istruzioni impacchi per il fegato	9
Igiene orale	9
Tener duro!	9
Utili suggerimenti per il dopo cura	10
Di tanto in tanto una sana giornata wellness	11



La Settimana Wellness Biotta.

Cordiali congratulazioni! Lei ha deciso di eseguire una Settimana Wellness Biotta. Questo è un ulteriore passo all'insegna di un'alimentazione coerente – un passo che contribuirà anche ad ampliare la Sua percezione di sé e del proprio corpo. La Settimana Wellness Biotta è dedicata sia alla salute che alla bellezza, perché consente al Suo corpo di detossinarsi, riacquistando energia, slancio e un aspetto migliore. Al contrario del rigoroso digiuno, la Settimana Wellness Biotta non è una «dieta zero». I preziosi succhi biologici di frutta e di verdura apportano al corpo tutte le vitamine e i sali minerali necessari, per cui durante la Settimana Wellness Biotta Lei disporrà appieno delle Sue capacità prestazionali. Già nel 1995 la ricerca Biotta ha sviluppato la Settimana Wellness, raccomandata da allora da molti specialisti in campo.

Questa guida sarà al Suo fianco per tutta la settimana, con numerosi, utili consigli e suggerimenti.

Il set Biotta Settimana Wellness include:

- 2 bottiglie di Biotta Vita 7
- 2 bottiglie di Biotta Digest
- 2 bottiglie di Biotta Pomodoro
- 2 bottiglie di Biotta Cocktail di Verdure
- 3 bottiglie di Biotta Wellness Drink
- 100 g di Semi di Lino Bio
- 75 g di Tisana alle Erbe Bio

Per chi è indicata la Settimana Wellness Biotta?

La Settimana Wellness Biotta può essere consigliata a tutti i soggetti adulti sani. L'esperienza dimostra che è più facile eseguire la Settimana Wellness Biotta insieme a un gruppo che persegue gli stessi obiettivi (dinamismo di gruppo). Chi è diabetico, ha la pressione bassa, soffre di disfunzioni cardiovascolari o ha altri problemi di salute, dovrebbe eseguire la Settimana Wellness Biotta solo sotto controllo medico. Lo stesso vale per le e gli adolescenti. Durante la gravidanza e l'allattamento è consigliabile rinunciare alla Settimana Wellness Biotta.



Qual è il momento migliore per una Settimana Wellness Biotta?

Fondamentalmente la Settimana Wellness può essere eseguita in qualsiasi periodo. Molti scelgono il periodo di primavera, quando spesso si sente il bisogno di depurare l'organismo e di rimettersi in perfetta forma per la stagione balneare. Ma anche l'autunno è ideale, se si desidera prepararsi al meglio ad affrontare i rigori dell'inverno.

Un buon consiglio: per organizzarsi in modo ottimale, progetti per tempo la Sua Settimana Wellness Biotta. Rimandi per esempio eventuali inviti a cena a un momento più propizio.

Cosa è importante per un risultato ottimale?

La cosa più importante è che Lei si senta bene!

- Per una riuscita ottimale della Settimana Wellness Biotta dovrebbe attenersi esattamente al relativo piano, del quale fanno parte anche il giorno introduttivo e quello di riadattamento.
- In questi giorni il Suo corpo ha bisogno di dormire molto e di una leggera attività giornaliera all'aria aperta.
- Dovrebbe bere i succhi di frutta Biotta lentamente, sorseggiandoli, e non troppo freddi. Può anche diluirli a piacere con acqua.
- I Semi di lino biologici vanno ingeriti con almeno 200 – 300 ml di Tisana alle erbe bio o di acqua, senza essere masticati.
- Bere inoltre almeno 2 litri di Tisana alle erbe bio o di acqua al giorno, distribuiti nel corso della giornata.
- Dovrebbe rinunciare del tutto a caffè, tè nero e alcol.

Attenzione: molti tè alla frutta contengono un'aggiunta di tè nero.

- I fumatori dovrebbero ridurre il consumo di tabacco o, ancora meglio, approfittare della Settimana Wellness per smettere di fumare. Sarebbe davvero un ulteriore successo!



È importante favorire le funzioni intestinali.

Per una detossinazione ottimale, sono molto importanti una buona pulizia intestinale all'inizio e la defecazione quotidiana regolare durante la Settimana Wellness Biotta.

Al mattino del 1° giorno di cura, provveda a una buona pulizia intestinale. Allo scopo sono generalmente sufficienti i prodotti contenuti nella confezione.

Se soffre di pigrizia intestinale, può ricorrere alle seguenti possibilità:

- Beva già nel giorno introduttivo, prima dei «pasti», un bicchiere di Biotta Crauti e all'occorrenza anche nei giorni successivi della Settimana Wellness.
- Un'ulteriore possibilità consiste nel bere al mattino del 1° giorno, a digiuno, 1 bicchiere d'acqua tiepida nel quale è stato sciolto un cucchiaino raso di sale di Glauber, seguito entro i prossimi 30 minuti da mezzo litro d'acqua o di Tisana alle erbe bio senza zucchero. Se necessario, ripetere l'operazione al 2° e al 4° giorno. L'effetto lassativo subentra alquanto rapidamente, per cui è opportuno avere una toilette nelle vicinanze.
- Un metodo comprovato è anche il clistere al mattino del 1° giorno di cura o, in caso di sensazione di indisposizione, in uno dei giorni successivi.

Il corpo ha bisogno di calore.

Nella Settimana Wellness, il Suo corpo è particolarmente sensibile al freddo. Ecco qui di seguito alcune... calorose raccomandazioni in merito:

- Porti con Lei sul posto di lavoro un caldo cardigan in felpa o in maglia, o un morbido pullover, da indossare non appena subentra la sensazione di freddo.
- Si crei la Sua piccola «oasi wellness» in casa: un bagno caldo con un piacevole olio da bagno, qualche candela per un'atmosfera rilassante, un morbido accappatoio che l'attende sul calorifero – così si riscalderà senz'altro.
- Si rilassi sul sofà: si avvolga in un'accogliente coperta e ascolti la Sua musica preferita, legga una bella rivista o guardi un interessante programma alla TV, il tutto accompagnato da una buona tazza di tè fumante. L'eventuale sensazione di freddo sparirà in men che non si dica!
- E che ne direbbe di una visita ai bagni termali? Potrà rilassarsi meravigliosamente nel piacevole calore.



La mia Settimana Wellness Biotta personale

	Giorno introduttivo	1° giorno	2° giorno
Suddiviso nel corso della giornata	<p>Il giorno introduttivo ha il compito di preparare il Suo corpo alla Settimana Wellness Biotta. Provi ad attenersi esattamente al menù previsto fin da oggi: affronterà così più facilmente il primo giorno a base di succhi.</p> <p>Beva 2 litri di Tisana alle Erbe Bio o di acqua, distribuiti nel corso della giornata.</p>	<p>Durante la Settimana Wellness Biotta avrà l'opportunità di conoscere meglio il proprio corpo e di fare molte esperienze nuove.</p> <p>Beva, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Biotta Wellness Drink e 1 litro di Tisana alle Erbe Bio o di acqua.</p>	<p>Supererà senz'altro anche il secondo giorno della Settimana Wellness Biotta.</p> <p>Beva, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Biotta Cocktail di Verdure e 1 litro di Tisana alle Erbe Bio o di acqua.</p>
Mattino	<ul style="list-style-type: none"> Al mattino, per prima cosa bere 1 bicchiere di acqua tiepida Bere lentamente, a sorsi, 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) Assumere 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) con un po' di Tisana alle Erbe Bio o di acqua 	<ul style="list-style-type: none"> Al mattino, per prima cosa bere 1 bicchiere di acqua tiepida Bere lentamente, a sorsi, 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) Assumere 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) con un po' di Tisana alle Erbe Bio o di acqua 	<ul style="list-style-type: none"> Al mattino, per prima cosa bere 1 bicchiere di acqua tiepida Bere lentamente, a sorsi, 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) Assumere 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) con un po' di Tisana alle Erbe Bio o di acqua
Mezzogiorno	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) Un pasto leggero, preferibilmente senza carne 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml)
Sera	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) 2 cucchiaini di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) 2 patate di grandezza media, lesse, con un po' di ricotta (quark) magra 2 carote di grandezza media, al vapore 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) 2 cucchiaini di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) 200 ml di Biotta Pomodoro, freddo o caldo come minestrina. A piacere insaporire con erbe da cucina fresche (ma niente sale) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) 2 cucchiaini di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) 200 ml di Biotta Pomodoro, freddo o caldo come minestrina. A piacere insaporire con erbe da cucina fresche (ma niente sale)
	Le auguriamo un ottimo successo anche domani!	Ha già superato la prima giornata. Non è stato poi così grave. che ne dice?	È già trascorso un altro giorno! Ha già pensato oggi a dedicarsi dei momenti particolarmente piacevoli? (Musica, massaggio, passeggiata ecc.)

3° giorno	4° giorno	5° giorno	Giorno di riadattamento
<p>È già a metà tempo!</p> <p>Beva, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Biotta Wellness Drink e 2 litri di Tisana alle Erbe Bio o di acqua.</p>	<p>Domani sera potrà essere veramente orgoglioso di se stesso. Scommettiamo che si sente sempre meglio?</p> <p>Beva, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Biotta Cocktail di Verdure e 2 litri di Tisana alle Erbe Bio o di acqua.</p>	<p>L'ultimo giorno della Settimana Wellness Biotta.</p> <p>Beva, distribuiti nel corso della giornata, 1 bottiglia di Biotta Wellness Drink e 2 litri di Tisana alle Erbe Bio o di acqua.</p>	<p>Il giorno di riadattamento è del tutto particolare e altrettanto importante quanto gli altri giorni di cura. Si attenda al menù proposto: il Suo stomaco e il Suo intestino richiedono ora un po' di tempo per riprendere appieno la propria attività.</p> <p>Beva, distribuiti nel corso della giornata, 2 litri di Tisana alle Erbe Bio o di acqua.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Al mattino, per prima cosa bere un bicchiere d'acqua tiepida • Bere lentamente, a sorsi, 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) • Assumere 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) con un po' di Tisana alle Erbe Bio o di acqua 	<ul style="list-style-type: none"> • Al mattino, per prima cosa bere 1 bicchiere di acqua tiepida • Bere lentamente, a sorsi, 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) • Assumere 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) con un po' di Tisana alle Erbe Bio o di acqua 	<ul style="list-style-type: none"> • Al mattino, per prima cosa bere 1 bicchiere di acqua tiepida • Bere lentamente, a sorsi, 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) • Assumere 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) con un po' di Tisana alle Erbe Bio o di acqua 	<ul style="list-style-type: none"> • Al mattino, per prima cosa bere 1 bicchiere di acqua tiepida • 1 bicchiere di Biotta Digest (100 ml) • 2 cucchiaini rasi di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) • 2 o 3 fette di pane biscottato con un po' di burro e miele d'api. Masticare lentamente e a fondo
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) 	<p>Al mattino</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mela matura o 1 pera. Masticare lentamente e a fondo <p>A mezzogiorno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) • 1 tazza di brodo di verdure con un uovo
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 cucchiaini di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) • 200 ml di Biotta Pomodoro, freddo o caldo come minestra. A piacere insaporire con erbe da cucina fresche (ma niente sale) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 cucchiaini di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) • 200 ml di Biotta Pomodoro, freddo o caldo come minestra. A piacere insaporire con erbe da cucina fresche (ma niente sale) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bicchiere di Biotta Vita 7 (100 ml) • 2 cucchiaini di Semi di Lino Bio (da inghiottire interi) • 200 ml di Biotta Pomodoro, freddo o caldo come minestra. A piacere insaporire con erbe da cucina fresche (ma niente sale) 	<p>Al pomeriggio</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mela matura o 1 pera. Masticare lentamente e a fondo <p>Alla sera</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 patate lesse di grandezza media con un po' di ricotta (Quark) magra • 2 carote di media grandezza al vapore
<p>Ha già superato il metà tempo! Ottimo!</p>	<p>Fra un po' è alla meta!</p>	<p>Fantastico: ce l'ha fatta! Pregusti fin d'ora il piacere del giorno di riadattamento. E se dovesse sentirsi talmente in forma da avere voglia di continuare, prosegua semplicemente con la cura ancora per alcuni giorni, ricominciando con il programma dal 1° giorno.</p>	<p>Le più cordiali congratulazioni: può essere fiero di se stesso!</p> <p>Se ha digiunato per più di 5 giorni, è importante integrare 2 giorni di riadattamento.</p>

Come può reagire il corpo.

Sonnolenza.

Potrebbe darsi che percepisca un'insolita stanchezza.

- Conceda al Suo corpo il sonno necessario e vada a letto un po' prima del solito. Ricupererà così energia per il giorno seguente.
- Non rinunci in questa settimana a una leggera attività sportiva. Può trattarsi anche di una piacevole passeggiata. Eviti però intensi sforzi fisici.
- Si alzi di tanto in tanto durante il lavoro, si stiracchi e faccia qualche breve esercizio per sciogliere le tensioni muscolari.

Sbalzi di umore.

Durante la Settimana Wellness Biotta potrebbe anche coglierla una sensazione di svogliatezza.

- Pregusti la serata libera e assapori appieno a casa il dolce far niente. Si consenta di «zappingare», ovvero di passare da un canale televisivo all'altro, senza rimorsi di coscienza, si dedichi a quel libro che voleva leggere da tempo o ascolti il Suo CD preferito.
- Per distrarsi, intraprenda spontaneamente qualcosa di particolare. Può decidersi per esempio per una bella gita.
- Faccia qualcosa di nuovo. Si lasci sorprendere dai Suoi lati sconosciuti. Provi a fare, al mattino presto, il giro a piedi di un quartiere che non conosce ancora bene.

Mal di testa e dolori articolari.

Soprattutto all'inizio della Settimana Wellness Biotta, la rinuncia a caffè, tè nero o nicotina da un lato, e il processo di detossinazione dall'altro possono provocare mal di testa e dolori articolari.

- Con un delicato massaggio circolare delle tempie può mitigare l'eventuale mal di testa.
- Si conceda un rilassante massaggio per sciogliere le tensioni muscolari.
- È estremamente importante bere a sufficienza, Almeno 2 litri di liquido al giorno sono indispensabili. Dovrebbe tenere sempre a portata di mano un bicchiere pieno, per ricordarsi di bere.
- È importante dormire a sufficienza: il sonno è il migliore consigliere

Istruzioni impacchi per il fegato

Come agisce l'impacco per il fegato?

- Gli impacchi per il fegato favoriscono la perfusione sanguigna del fegato. In combinazione con la posizione supina, supportano il metabolismo e il drenaggio epatico.

Preliminari

- Sono necessari un panno di lino di grandezza media e una borsa dell'acqua calda o un termocuscino.

Procedere

1. Preparativi

Avvolgere la borsa dell'acqua calda nel panno di lino umido (non bagnato). Oppure ripiegalo per interporlo fra il corpo e la borsa dell'acqua calda.

2. Applicazione

Stendersi e sistemare la borsa dell'acqua calda avvolta nel panno di lino umido sulla zona del fegato. Oppure mettere il panno di lino umido ripiegato sulla zona del fegato e sistemarvi sopra la borsa dell'acqua calda. Il fegato è situato nella parte superiore destra dell'addome, al di sotto dell'arco costale destro. Quindi sistemare sull'impacco un asciugamano asciutto e coprirsi con una coperta.

3. Riposo

Rimanere distesi per circa 20 minuti, quindi togliere l'impacco e possibilmente riposarsi ancora per un po'.

Igiene orale.

Nel corso della Settimana Wellness Biotta può insorgere il problema dell'alito sgradevole. Ecco alcuni consigli per un alito piacevolmente fresco:

- Pulire i denti più spesso del solito, preferibilmente anche un po' più a lungo e più accuratamente.
- Completare la pulizia risciacquando la bocca con un collutorio, in vendita praticamente ovunque. In caso di lingua patinosa, di afte e d'infiammazioni, sono indicati i risciacqui con del tè alla salvia freddo.
- Le pasticche o la gomma da masticare senza zucchero sono ideali fuori casa. Per ulteriori indicazioni in merito, chieda consiglio in drogheria o in farmacia.

Tener duro!

In alcune giornate Le sembrerà facilissimo, in altre dovrà ricorrere alla Sua tenacia: ciò è normalissimo in una settimana disintossicante. L'importante è non cedere!

- Una delle migliori premesse è quella di eseguire la Settimana Wellness insieme al o alla partner, oppure in gruppo: insieme non vi verrà certo in mente di organizzare una cena con amici proprio in questa settimana.
- Coccolarsi rende tutto più semplice: un profumato olio da bagno rende vellutata la pelle. E per una meravigliosa sensazione di benessere, non lesini con la lozione idratante per il corpo. Pensi a come sarà orgogliosa, rispettivamente orgoglioso di avercela fatta il settimo giorno!
- Se sporadicamente dovesse subentrare la sensazione di debolezza o di giramenti di testa, può aiutarsi con un cucchiaino di miele o una compressa di glucosio (cubetto di zucchero d'uva).

Utili suggerimenti per il dopo cura.

Forse, dopo la giornata di riadattamento si sente talmente bene da voler prolungare la Settimana Wellness Biotta ancora per qualche giorno? Complimenti! Si attenga semplicemente allo stesso piano (dal 1° al 5° giorno) e concluda la Settimana Wellness Biotta con il giorno di riadattamento.

La Settimana Wellness Biotta Le dona l'opportunità di conoscere meglio il proprio corpo. L'occasione è ideale per lasciarsi alle spalle abitudini alimentari scorrette e adottare un'alimentazione più sana.

- Mangi consapevolmente, gustando i cibi. È particolarmente importante prendersi il tempo necessario per i pasti.
- Dopo il giorno di riadattamento, consumi pasti piccoli e leggeri, con poca carne: lo stomaco e l'intestino hanno bisogno di un po' di tempo per riacquistare la loro completa funzionalità.
- Impari a prestare attenzione ai segnali del Suo corpo. Ricordi, per esempio, che il senso di sazietà s'instaura appena circa 20 minuti dopo un pasto.
- Mangi ogni giorno frutta e verdura fresca. Limiti invece il consumo di sale, zucchero e grassi.
- Bere molto è essenziale. Il Suo corpo ha bisogno di circa 2 litri di liquido al giorno. Se pratica dello sport, il fabbisogno aumenta fino a 3 litri. Le bevande ideali sono tè, acqua minerale non gasata, nonché succhi di frutta e di verdura da coltivazioni biologiche.
- Provveda a un'alimentazione svariata ed equilibrata. I pasti preparati con ingredienti freschi sono più gustosi e più sani delle pietanze pronte per l'uso.



Di tanto in tanto una sana giornata wellness

Pianifichi una volta alla settimana o almeno ogni due settimane una giornata wellness. Si sentirà senz'altro più vitale e soprattutto incentiverà la Sua salute! Preverrà così anche il cosiddetto effetto yo-yo. In questa giornata beva soltanto succhi di frutta e di verdura Biotta e naturalmente inoltre almeno 2 litri di tè non zuccherato o solo leggermente zuccherato o di acqua minerale non gasata.

- Riporti fin d'ora la Sua giornata wellness a intervalli regolari nell'agenda. Eviterà così impegni a pranzo o a cena. E in queste date, naturalmente, il Suo frigorifero non sarà colmo di invitanti leccornie.
- Forse si alzerà al mattino e deciderà spontaneamente di fare una giornata wellness, semplicemente perché ne sente il bisogno. Questo sarebbe naturalmente l'ideale!
- Può variare a piacere i succhi di frutta o di verdura, scegliendoli dal vasto assortimento Biotta. I succhi di verdura offrono il vantaggio di un equilibrato rapporto di potassio/sodio, per cui sono più adatti per disintossicare.
- La giornata wellness non richiede il giorno introduttivo. Lei e il Suo corpo possono però predisporre meglio se la sera precedente si limita a un pasto leggero o a una minestra.
- Non trascuri la quantità di liquidi, importantissima anche per un solo giorno wellness: almeno 2 litri!
- Se le Sue funzioni intestinali sono normali, basterà un bicchiere di Biotta Digest a digiuno al mattino della giornata wellness. In caso contrario beva 1 bicchiere di Biotta Digest anche la sera precedente.



Contenuto



Biotta Vita 7 (2x)

Ingredienti:

Succo d'arancia, succo di carota con concentrato di succo di limone, purea di banane, succo di mela, succo d'ananas, siero di latte, succo d'uva, polpa di olivello spinoso, succo di barbabietola, succo di limone. Pastorizzato.

Analisi media	per 100 ml
Valore energetico	232 kJ (55 kcal)
Proteine	0.6 g
Carboidrati	12.1 g
Lipidi	< 0.5 g
Per diabetici EP	1.21
Privo di glutine	si
Privo di lattosio	no



Biotta Digest (2x)

Ingredienti:

Succo di prugna, succo di mela, tisana alle erbe, succo d'uva, estratto di fichi, succo d'aronia, succo di limone. Pastorizzato.

Analisi media	per 100 ml
Valore energetico	313 kJ (74 kcal)
Proteine	0.5 g
Carboidrati	18.1 g
Lipidi	< 0.5 g
Per diabetici EP	1.8
Privo di glutine	si
Privo di lattosio	si



Biotta Pomodoro (2x)

Ingredienti:

Succo di pomodoro, succo di limone, sale marino. Pastorizzato.

Analisi media	per 100 ml
Valore energetico	64 kJ (14 kcal)
Proteine	0.9 g
Carboidrati	2.6 g
Lipidi	< 0.5 g
Per diabetici EP	0.26
Privo di glutine	si
Privo di lattosio	si

Contenuto



Biotta Cocktail di Verdure (2x)

Ingredienti:

Succo di pomodoro, succo di carota, succo di sedano, succo di barbabietola, acido lattico naturale L (+), sale marino, erbe aromatiche. Pastorizzato.

Analisi media	per 100 ml
Valore energetico	102 kJ (24 kcal)
Proteine	0.7 g
Carboidrati	5.1 g
Lipidi	< 0.5 g
Per diabetici EP	0.51
Privo di glutine	sì
Privo di lattosio	sì



Biotta Wellness Drink (3x)

Ingredienti:

Succo di pere, purea di pere, succo di arancia, succo di carota con concentrato di succo di limone, succo d'ananas, siero di latte, succo di barbabietola. Pastorizzato.

Analisi media	per 100 ml
Valore energetico	181 kJ (43 kcal)
Proteine	0.7 g
Carboidrati	10.1 g
Lipidi	< 0.1 g
Per diabetici EP	0.97
Privo di glutine	sì
Privo di lattosio	no



Tisana alle Erbe Bio (1x)

Ingredienti:

Fiori di tiglio, camomilla, verbena, menta piperita, finocchio, rosa canina, calendula.

Semi di Lino Bio (1x)

Ingredienti:

Semi di lino.



Mix

Produktgruppe aus vorwiegend bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SQS-COC-100096
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Art.: 9158706

Biotta AG

CH-8274 Tägerwilen

Telefono +41 (0)71 666 80 80

telefax +41 (0)71 666 80 81

www.biotta.ch



Biotta[®]
puramente biologico.